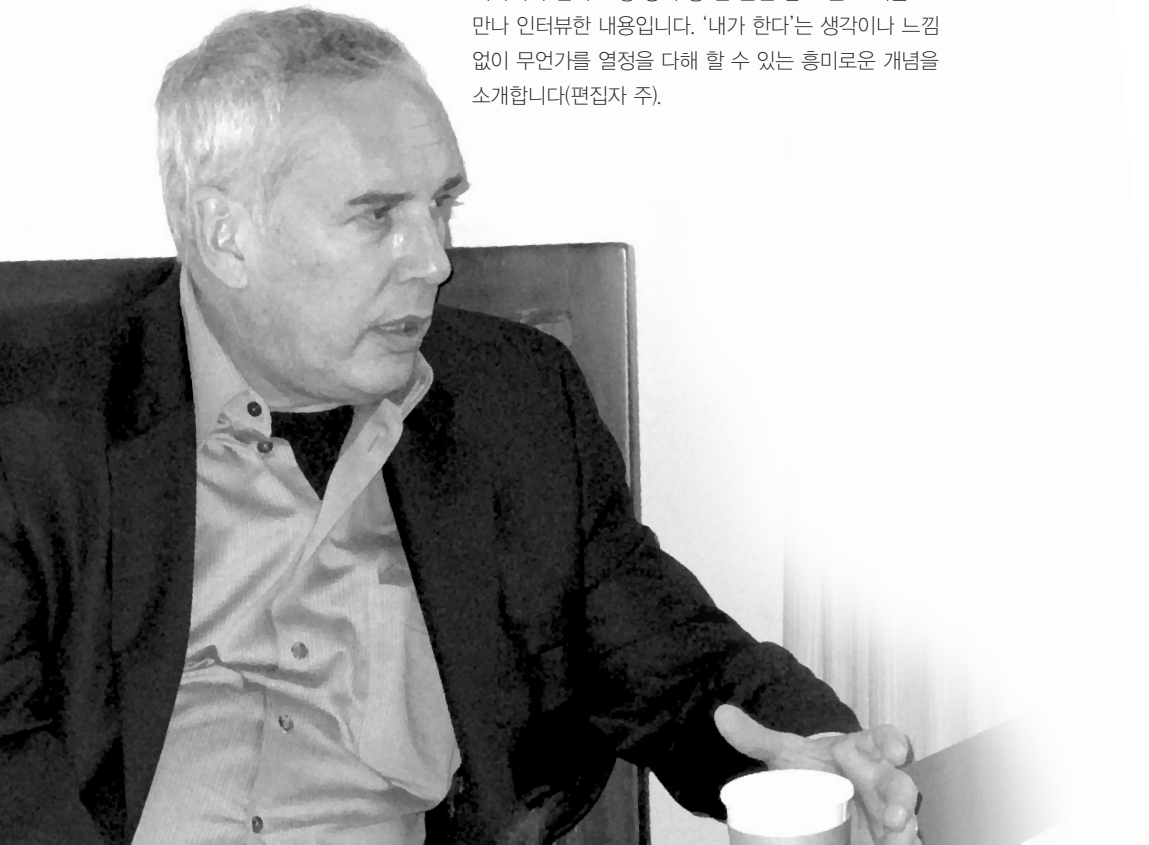


‘내가 한다’는 감각 없이 일을 이루기

| 탐 스톤 | 편집부 인터뷰 |

이 글은 지난 2008년 9월 제12회 미내사 심포지엄이 시작되기 전에 초청 강사 중 한 분인 탐 스톤 코치를 만나 인터뷰한 내용입니다. ‘내가 한다’는 생각이나 느낌 없이 무언가를 열정을 다해 할 수 있는 흥미로운 개념을 소개합니다(편집자 주).

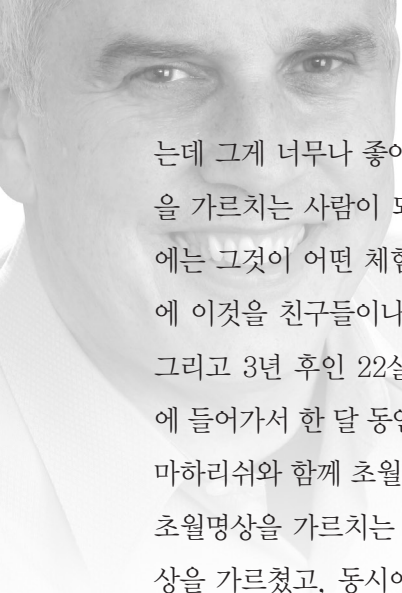


미내사: 당신은 지금 사람들에게 순수의식을 체험시키며 안내하고 있는데 그것을 안내하고 가르칠 수 있다는 것은 분명 큰 체험이 있기 때문이라고 생각합니다. 체험이 일어났던 때를 집중적으로 이야기해 주셨으면 합니다. 사람이 살아가면서 누구나 어떤 전환점이 있기 마련인데, 그 전환점은 일종의 새벽과 같아서 그 전환점이 오기 전에는 어둡이지만 그 후에는 빛이 오지요. 그런데 그 체험의 빛은 이해할 수 없는 사람이 많고 어둠은 대부분이 그 속에 있기 때문에 그에 대해 말한다는 것은 큰 의미가 없을 것입니다. 그래서 삶의 전환점이 되는 새벽과 같은 부분, 즉 빛과 어둠이 동시에 있는 그 부분을 당신의 경험에서 듣고 싶습니다.

우선 이런 길에 접어들게 된 계기부터 시작할까요?

탐 스톤: 고등학교 때 학교 도서관에서 싯다르타 책을 보게 되었는데 거기에 매혹되었고 끌려들게 되었습니다. 그런 얼마 후 파라마한사 요가난다를 따르는 사람을 만나게 되어 요가난다의 책을 봤는데 상당히 좋았지만 어딘지 맞지 않는 부분이 있다는 느낌이 들었습니다. 저의 첫 번째 직업은 음악가였는데, 샌프란시스코에 있는 한 음악 학교에서 클래식 기타, 작곡을 공부했습니다. 거기서 마하리쉬의 초월명상을 하고 있는 한 여자분을 만났고, 형의 친구 역시 초월명상을 배우고 있었습니다. 두 경우가 동시에 초월명상과 나의 연을 맺어주려고 다가왔기 때문에 거기에 주의를 기울이게 되었죠.

그래서 초월명상 코스에 들어가게 되었는데, 그곳에서 가르치는 것 중의 하나가 ‘세상을 바꾸기 위해서는 우리 자신을 바꿔야 한다’는 것이었습니다. 그 아이디어가 마음에 들었기 때문에 깊이 있게 배우게 되었습니다. 그 첫 번째 세션의 경험에서 순수의식을 경험하게 되었



는데 그게 너무나 좋아 센터에서 밖으로 걸어 나오는 동안 저는 이것을 가르치는 사람이 되어야겠다는 생각을 하게 되었습니다. 그 당시에는 그것이 어떤 체험이었는지 몰랐지만 아름다운 체험이었기 때문에 이것을 친구들이나 다른 사람에게 전해야겠다는 생각을 한 거죠. 그리고 3년 후인 22살 때 마하리쉬 초월명상을 가르치는 티쳐 코스에 들어가서 한 달 동안 교육을 받고 다시 콜로라도로 가서 10주 동안 마하리쉬와 함께 초월명상 교사 코스를 밟았습니다. 그리고 이때부터 초월명상을 가르치는 교사가 되었습니다. 한 3~4백 명 정도 초월명상을 가르쳤고, 동시에 음악가로도 활동하였습니다. 29살 때 마하리쉬가 국제대학을 설립했고, 그 대학에 초대받아 거기서 음악을 가르쳤습니다. 그리고 마하리쉬가 아이오와 주에 또 하나의 학교를 설립하게 돼서 그쪽으로 이동을 하게 되었습니다. 창조지성과학이라는 과에서 가르치게 되었는데, 거기서 했던 것은 창조지성과학이라는 것과 각자 자기가 하고 있는 분야를 통합시키는 작업이었습니다. 저는 제가 하고 있던 음악을 창조지성과학과 통합시켜 특별한 코스를 만들어 가르쳤습니다. 그리고 초월명상 교사로서 일할 때와 아이오와주로 가서 교수로 일하는 사이에 또 하나 음악의 물리학과 수학에 관심을 가지고 일을 하게 되었습니다. 그때 제가 얻을 수 있는 모든 정보를 얻어 음악을 어떻게 작곡 하는가에 대해 연구를 했습니다. 그 당시의 연구들이 나중에 제가 하게 된 파동의학의 기초가 되었던 것 같습니다.

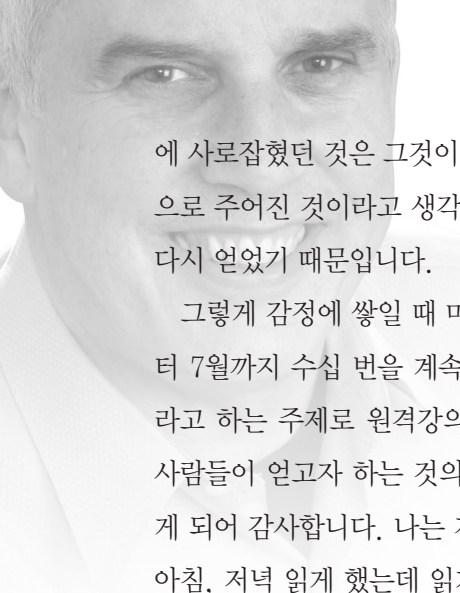
지금까지는 맥락을 이야기하고 싶어 제 삶의 배경만 이야기 한 것이고, 이제부터는 삶의 전환점이 된 사건들에 대해 말하고자 합니다. 먼저 1993년도에 일입니다. 어떤 미친 사람이 집 앞에 와서 꿈을 잡는 44구경 권총으로 제 가슴을 쏘어요. 그런데 기적적으로 죽지 않았지요. 총알을 빼내기 위해 앞쪽과 뒤쪽 큰 수술을 두 번이나 했는데 그

것이 저를 비즈니스의 세계에서 힐링의 세계로 옮겨준 계기가 되었습니다.

그 후로 저는 25년 동안 계속 명상을 해왔고 순수의식이라고 하는 것에 굉장히 친근해 있었습니다. 그럼에도 불구하고 때때로 어떤 감정에 사로잡힐 때가 있었는데, 마음이 다시 그 감정의 에너지에 휩싸이면 점차 순수의식이 가려져 저는 깨어있음이라고 하는 의식과 점점 멀어져 갔습니다.

그때 어떤 스승의 샷상(satsang) 비디오에서 감정을 해소시키는 것을 통해 사람들을 안내하고 있는 것을 보았습니다. 그 분은 지금 제가 코어테크닉이라고 부르는 것과 아주 유사한 것을 하고 있었습니다. 그리고 그것을 보면서 다음번에 감정에 휩싸이게 되면 저절로 바로 해보야겠구나 생각하게 됐습니다.

그 당시 저는 결혼생활이 행복하지 않았기 때문에 감정이 쉽게 올라왔고, 그래서 화가 올라왔을 때 그 방법을 실제로 해보았습니다. 그 분노의 느낌 에너지 층을 통과해서 아래로 내려갔는데 첫 번째 층은 혼돈이었습니다. 그리고 모든 분노가 사라졌을 때 그 안에는 또 하나의 다른 에너지 층이 있었는데 그것은 상처받은 느낌이었습니다. 계속 중심으로 들어가자 또 하나의 층이 나타났는데 그것은 슬픔이었습니다. 그리고 다시 그 속으로 들어가자 그것이 사라졌고 또 하나의 것이 나타났으며 그것은 외로움이었습니다. 외로움이 소멸되면서 열리더니 순수의식이 나타났습니다. 이것을 경험했을 때, 아! 이것 참 좋은 방법이구나라는 생각과 함께 이것이 바로 감정의 손아귀에서 벗어나는 방법이라는 것을 알았습니다. 그리고 나는 이것을 참 잘할 수 있겠구나라고 생각하며 감정에 휩싸일 때마다 이 연습을 했습니다. 이것이 25년간의 명상 꼭대기에 있는 것이었습니다. 그래서 내가 감정



에 사로잡혔던 것은 그것이 나를 순수의식에 이끌게 하기 위해 최종적으로 주어진 것이라고 생각했습니다. 그것을 통해서 내가 순수의식을 다시 얻었기 때문입니다.

그렇게 감정에 쌓일 때 마다 다시 그 연습을 했어요. 1997년 3월부터 7월까지 수십 번을 계속했던 것 같습니다. 그 당시엔 제가 번영이라고 하는 주제로 원격강의를 하고 있었습니다. 그때 가르쳤던 것은 사람들이 얻고자 하는 것의 리스트를 작성하게 하고 “나는 이것을 갖게 되어 감사합니다. 나는 저것을 갖게 되어 감사합니다.”라는 식으로 아침, 저녁 읽게 했는데 읽기 전에 항상 고요함으로 들어가 그 고요함 속에서 경험을 하고, 그 뒤에 읽으라고 했습니다. 나도 또한 그 가르치는 것과 똑같은 것을 했는데 아침과 저녁에 고요함에 들어가 고요한 상태에서 리스트를 읽었습니다.

그러던 7월 어느 날 보통 때보다 좀 더 길게 그 침묵 속에 있었습니다. 그런데 침묵을 즐기고 있는 동안 나를 탐이라고 생각하고 있는 상태에서 깨어있는 의식이라는 것으로 전환이 일어났습니다. 그러자 그 동안 어떻게 나를 개인이라 생각하고 있었을까 놀라워하면서 그것은 우주적인 농담이라 느끼고 굉장히 크게 5분 동안 계속 웃었습니다. 이것이 나에게는 깨달음의 체험이었습니다.

미내사: 그게 몇 년도입니까?

탐 스톤: 1997년 7월입니다. 재미있는 것은 다시는 그 감각이 나에게 돌아오지 않았다는 것입니다. ‘나’란 감각이 완전히 사라졌어요.

미내사: 그럼, 지금은 ‘나’란 감각이 없다는 말씀인가요?

탐 스톤: 물론 개인적인 자아의 그림자는 남아있죠. 왜냐하면 우리가 서로 상호작용을 하기 때문이에요. 그러나 나는 몸도 아니고 마

음도 아니고 이 전체입니다. 이것은 생각이 아니라 나의 경험입니다.

미내사: 그 경험을 하는 자는 누군가요?

탐 스톤: 우주가 자기 자신을 경험하고 있습니다. 몸과 마음과 정체성이 있지만 그것과의 동일시는 없습니다. 그것은 나의 존재방식을 완전히 바꾸어 놓고 현실을 완전히 바꾸어 놓았습니다. 내가 길을 걸어갈 때 자아의 큰 바다 안에서 걸어가는 것처럼 느낍니다.

미내사: 자아의 큰 바다 안에서 ‘내’가 걸어가는 것을 느낍니까?

탐 스톤: 모든 것이 나의 자아이며, 나 자신의 바다 안에 내 몸이 걸어가는 것처럼 느껴진다. 그 경험을 설명하자면 그렇게 이야기할 수 있습니다.

미내사: 그때 그 경험은 경험으로 지나갔습니까? 지금도 지속되는 겁니까?

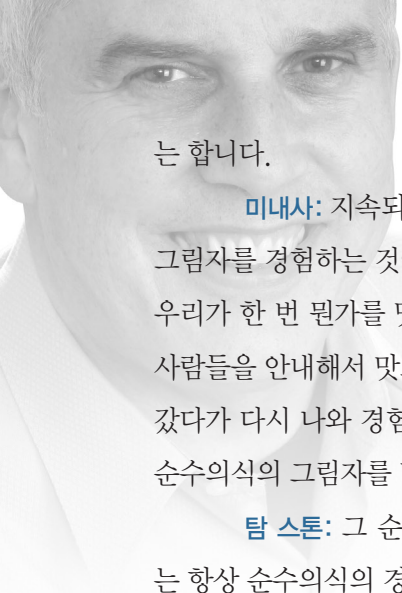
탐 스톤: 계속되고 있습니다. 결코 사라지지 않습니다. 내 감정이 없다거나 경험을 하지 않는다는 것이 아니라 그런 감정적 경험들이 나의 현존감각을 덮어씌우거나 가리지 않는다는 것이죠.

미내사: 자신이 느끼고 있는 ‘나의 현존감’이라는 것이 있다는 건가요?

탐 스톤: 네. 항상 느낍니다.

미내사: ‘내가 현존해 있다’는 감각(sense)이라는 겁니까?

탐 스톤: 그것을 묘사하기가 쉽지 않습니다. 딸기 맛을 설명한다는 것은 어떠한 묘사라도 딸기 맛을 묘사할 수 없겠죠. 우리가 필요한 것은 경험하는 것이니까요. 그래서 사람들이 나에게 이런 질문을 할 때마다 GAP이라는 연습을 시킵니다. 이것을 하게 되면 순수의식을 경험하게 되죠. 물론 그것이 계속되지는 않습니다. 사람들은 다시 경험세계에 빠져들게 되고 그 경험이 가려지게 되는 어려움이 있기



는 합니다.

미내사: 지속되지 않고 다시 돌아온다면 그 경험은 순수의식의 그림자를 경험하는 것이지 진짜 경험은 아닌 것 아닙니까? 다시 말해, 우리가 한 번 뭔가를 맛보면 그것은 잊혀질 수 없는 건데 지금 당신이 사람들을 안내해서 맛보게 하는 그 순수의식이라는 것이 그 안에 들어갔다가 다시 나와 경험세계에 빠져들고 마는 것이라면 그것은 일종의 순수의식의 그림자를 맛보는 것일 뿐인 것 같군요.

탐 스톤: 그 순수의식의 경험이 사라지는 것이 아니라 거기에는 항상 순수의식의 경험이 있지만 사람들이 거기에 관심이 없고 경험적인 것에 다시 관심을 가지기 때문에 가려지는 것입니다. 사람들은 아직 순수의식의 경험을 즐길 정도가 아니기 때문에 그렇다고 봅니다.

미내사: 순수의식이 늘 있어서 경험되고 있다고 했는데, 경험이라는 것은 어떻게 보면 분리된 상태이기 때문에 경험되는 것 아닙니까?

탐 스톤: 그렇게 그것을 분석하는 것은 지성적인 것인데 그것이 좋기는 하지만 그것보다 직접 경험하는 것이 더 좋고 그렇게 되면 질문이 필요없겠지요. 만약 필요하다면 지금 그 경험을 안내해드릴 수 있습니다. 그러면 인터뷰가 좀더 의미 있어지겠죠. 그렇지 않다면 우리가 맛보지 않은 딸기에 대해 계속 이야기해야 하니까요. 해볼까요?

미내사: 좋습니다.

탐 스톤: 눈을 감으세요(모두 눈을 감는다). 우리가 눈을 감아도 감각이나 촉각이나 귀에 들리는 소리의 감각이 여전히 존재하고 있습니다. 주위의 소리들이 들리고 있지요. 또 여러분이 의자에 있든 어

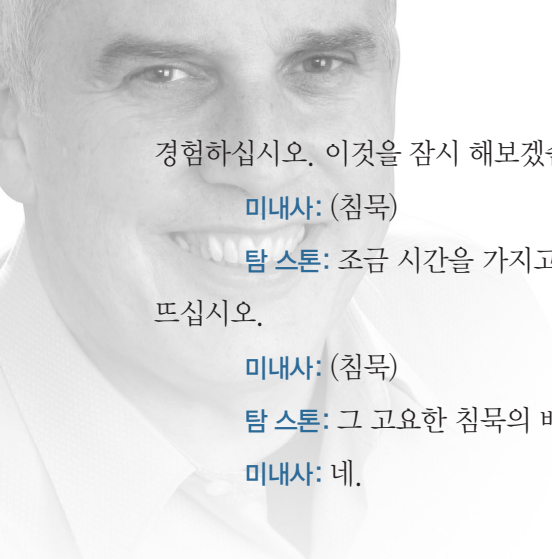
디에 있든 앉아 있다는 감각을 느끼고 있습니다. 그리고 우리가 이렇게 눈을 감고 고요함을 느끼고 있는 경험 이외에도 생각이 마음속에 들어오는 것을 경험합니다. 그러면 지금 잠시 동안 어떤 생각이 들어오고 있다는 것을 느껴보십시오.

미내사: (침묵)

탐 스톤: 그 생각의 내용이나 의미에 대해 관심을 갖지 마시고 그저 사고들이 일어나고 있다는 것을 경험하고 느끼십시오. 이제 여러분들은 어떤 생각들이 들어오고 나가는 것을 알아차렸을 겁니다. 재미있는 것은 그러한 사고들이 고요한 배경을 뒤에 두고 그 배경 위에 나타났다 사라진다는 것입니다. 그렇게 고요함을 경험하는 것은 아주 쉽습니다.

자, 이제 우리가 할 것은 다만 생각의 가장자리로 비껴나서 그 뒤에 텅 비어 있는 배경을 느끼는 겁니다. 우리는 잠시 동안 그 생각의 가장자리로 가서 그 뒤에 놓여있는 고요한 배경을 알아차리기를 해보겠습니다. 비유를 한다면 생각은 하늘에 있는 구름들이며, 그 고요한 배경은 그 구름 뒤에 있는 푸른 하늘이라고 할 수 있겠습니다. 구름은 왔다 가겠고 우리의 관심은 그 뒤에 있는 하늘에 있습니다. 구름의 가장자리로 가서 그것을 벗어나 그 뒤에 있는 푸른 하늘을 주목하고, 그것을





경험하십시오. 이것을 잠시 해보겠습니다.

미내사: (침묵)

탐 스톤: 조금 시간을 가지고 천천히 경험한 후 잠시 후에 눈을 뜨십시오.

미내사: (침묵)

탐 스톤: 그 고요한 침묵의 배경을 경험하실 수 있었습니까?

미내사: 네.

탐 스톤: 어떻습니까? 어떤 느낌입니까? 이제는 제가 물어보겠습니다. 그것이 어떤 맛인지... (웃음).

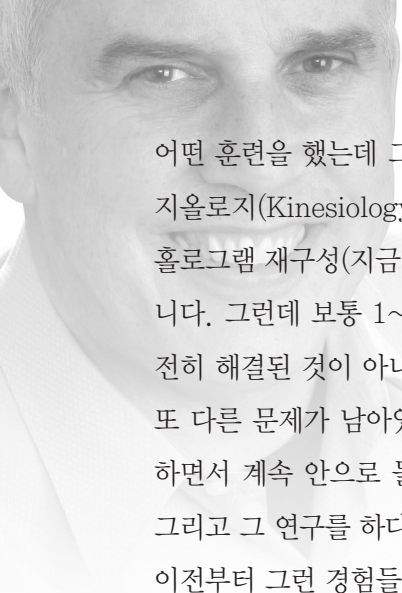
미내사: 저도 그런 경험들을 여러 번 했었고 마지막에는 ‘나’란 느낌이 전혀 사라져 3시간 이상을 그렇게 암묵 속에 빠져있었던 적이 있었습니다. 그 체험에서 나와 3개월 동안은 나는 이제 ‘나’로부터 벗어났나보다라고 느끼며 살았어요. 그런데 내가 없다는 느낌, 순수의식 상태로 살았는데 3개월이 지나니 다시 흔들렸어요. 그때 제가 느낀 것은 경험은 왔다가 가는 것이구나 하는 거였습니다. 그것이 순수의식의 경험이라 하더라도 말이죠. 그러고 나서 마지막으로 얻은 것은 경험이 아니었다라는 겁니다. 그러니까 정말로 더 이상 갈데가 없는 곳의 그것은 경험이 아니라는 것이죠.

탐 스톤: 순수의식의 경험이 가려지는 것은 우리가 그것에 관심이 없어지면서 다른 경험에 의해 그것이 가려져서 그렇지 그 경험은 항상 거기에 존재하는 것이죠.

미내사: 우리가 경험을 한다는 말은 뭔가 나 자체가 아닌 다른 것을 경험할 때를 말합니다. 그래서 기쁨을 경험하는 것과 순수의식을 경험하는 것은 결국 똑같은 경험의 일종이 아니냐는 것입니다. 경

힘이라는 측면에서 말이지요. 물론 깊이에는 차이가 있지만요.

탐 스톤: 그것은 그 순수의식의 경험이 영원히 존재하지 않는다는 관점에서 볼 때 그렇게 이야기할 수 있을 것 같습니다. 그랬을 때 다른 경험과 다르지 않은 하나의 경험이라고 볼 수 있겠죠. 이제 제가 묻고 싶은 흥미 있는 질문은 왜 3개월 후에 그 순수의식의 경험이 사라졌을까하는 것입니다. 이것에 대해 나중에 이야기를 해드릴 텐데, 이 이야기를 들으시면 아마 좋아하실 거예요. 제가 1997년에 그런 경험을 하기 전에도 91년, 92년에 어떤 경험을 이미 한 적이 있었습니다. 내 친구 한 명이 스위스 마하리쉬 센터에 머무르면서 오랫동안 장기간의 명상을 한 적이 있었는데, 거기서 있었던 일을 나에게 이야기했습니다. 청중 한 명이 일어나 마하리쉬에게 “내가 20년 동안 계속 명상을 했는데 왜 나에게서는 결정적인 깨달음의 경험이 오지 않습니까. 그것이 왜 그렇습니까? 무엇이 문제입니까?” 라고 질문했습니다. 그때 내 친구가 전해준 말을 그대로 전한다면 마하리쉬가 청중들 모두에게 이야기하기를 “당신은 아직 그 순수의식의 경험을 즐기지 않는다. 그렇게 즐길 수 없는 이유가 뭐냐면 당신의 습관 때문이다. 그래서 그 습관을 깨게 되면 항상 그것을 즐기는 상태가 될 것이며, 그것이 깨달음의 상태이다.”라고 이야기 했습니다. 그래서 나는 아주 호기심이 생겨서 그 습관이란 무엇이며 어떻게 습관을 깨는지에 대해 더 한 말이 있는지 물어봤는데 더 이상 아무 이야기도 못 들었다고 했습니다. 그때 생각이 든 것이 ‘아! 내가 바로 이 일을 해야겠다. 어떤 것이 습관인지 알아내고 그 습관을 잘 깰 수 있는 방법을 만들어서 사람들이 계속 순수의식의 경험을 할 수 있도록 도와주는 것을 해야겠다.’는 생각을 한 것입니다. 그때부터 내 인생의 모든 초점은 그 습관을 발견하고, 알게 하고, 그것을 깨는 데 맞춰지게 되었습니다. 그 당시 저는



어떤 훈련을 했는데 그걸 통해 사람들을 도와줄 수 있었습니다. 키네지올로지(Kinesiology : 지금여기 13-5호 생체정보반사학 참조)와 홀로그램 재구성(지금여기 2-2호 파동치료 참조)을 같이 하고 있었습니다. 그런데 보통 1~2주 있다가 사람들이 돌아와서는 내 문제가 완전히 해결된 것이 아니에요 라고 이야기를 하는 겁니다. 거기에 항상 또 다른 문제가 남아있었습니다. 그래서 나는 근반응을 통해 질문을 하면서 계속 안으로 들어갔고, 맨 마지막에는 문제가 사라졌습니다. 그리고 그 연구를 하다 보니까 아이가 아주 어린 시절, 언어를 배우기 이전부터 그런 경험들을 하게 되고 그것이 가장 큰 문제, 이슈로 남는다는 것을 알게 되었습니다. 그것이 바로 Core Dynamics기법이죠. 또한 저는 동시에 그것을 고칠 수 있는 처방을 연구했습니다. 그리고 나는 오랫동안 명상을 했고 Core기법을 했는데 그것에 덧붙여서 그것을 치유할 수 있는 새로운 테크닉들을 만들어냈습니다.

미내사: 이 테크닉들은 습관을 깨기 위한 것들입니까?

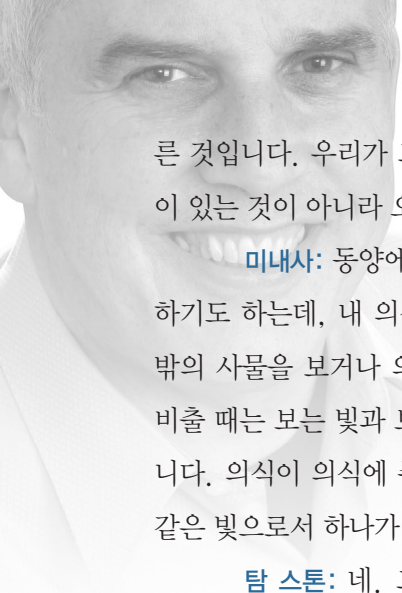
탐 스톤: 우리가 순수의식을 경험하다가 즐기지 못하도록 하는 그 습관들을 만들어낸 어떤 구조, 그 구조를 깨는 것을 말하는 거죠.

미내사: 그렇게 깨는 것이 예를 들면 우리가 순수의식이라는 거울에 낀 먼지를 닦는 것과 비슷한 겁니까?

탐 스톤: 그렇게 말할 수도 있겠죠. 그 거울이라고 하는 순수의식에 끼어있는 생각들이 녹아서 사라지게 하는 것입니다.

미내사: 동양의 선사들 중 5조(五祖) 홍인에게는 혜능과 신수라는 두 훌륭한 제자가 있었습니다. 신수는 우리의 본성이라는 것은 거울과 같아서 그 위에 낀 먼지를 계속 닦아내면 그 본성이 계속 드러난다고 했고, 홍인의 뒤를 이어 6조가 된 혜능은 우리는 거울마저 아니어서 털어낼 먼지가 없이 언제나 청정하다 했습니다.

탐 스톤: 순수의식 자체가 더럽다는 것이 아니라 그것은 순수하지만 다른 것들이 거기를 덮어 순수의식을 즐길 수 없도록 만들기 때문에 그것을 닦을 필요가 있다는 것이죠. 왜 순수의식이 우리가 이런저런 것들과 동일시하도록 그렇게 붕괴되는가, 당신이 경험했던 그 3개월 이후처럼 왜 순수의식이 정체성(identity)으로 다시 붕괴돼 들어가서 ‘내가 이것이다’ 라고 하게 되는지 그것에 대해서 나는 굉장히 알고 싶었습니다. 왜냐하면 사람들을 도와주기 위해서는 어떻게 환상이 만들어지는지를 알아야하고 그 진정한 메커니즘을 알았을 때 우리가 그것을 다시 해체하는 작업을 도와줄 수 있기 때문이죠. 힌두교나 불교와 같은 고대 전통의 위대한 마스터들은 전부 다 순수의식 상태를 알고 있었습니다. 심지어는 현대의 큰 스승들, 예를 들어 에크하르트 톨레 같은 사람들도 순수의식의 경험에 대해 묘사를 할 때 아주 아름답습니다. 왜냐하면 진짜 경험을 했었기 때문입니다. 사람들에게 그것을 알려줄 때는 정말 진짜의 경험을 정확하게 표현해 줄 필요가 있겠죠. 그래서 어떤 큰 스승은 이렇게 표현하고 어떤 스승은 저렇게 표현하는데 그 중 어떤 사람은 맞다, 어떤 건 틀렸다는 게 문제가 아니라 어떻게 하면 좀 더 잘 설명하려고 노력하는가가 중요하겠죠. 왜냐하면 순수의식 자체는 언어를 떠나 있는 것이기 때문입니다. 방금 우리가 경험했듯이 그 생각의 가장자리로 가서 그 뒤에 있는 고요함을 경험할 때, 그것은 말로 표현할 수 없는 것입니다. 말을 떠나 있는 것이기 때문에... 아까 이야기하신 것처럼 순수의식의 경험 또한 하나의 경험이라고 말한 것은 맞을 수도 있습니다. 그러나 그것을 약간 다르게도 표현할 수 있겠죠. 모든 경험은 경험자와 경험대상과 경험하는 작용, 세 가지 부분이 있습니다. 이것은 시간과 공간을 떠나 역사상의 모든 인간경험이 똑같습니다. 그러나 순수의식의 경험은 독특하고 다



른 것입니다. 우리가 그 순수의식을 의식할 때 거기에는 의식의 대상이 있는 것이 아니라 오로지 의식하는 그것만 있는 것입니다.

미내사: 동양에서는 그것을 회광반조(回光返照)라는 말로 표현하기도 하는데, 내 의식을 빛이라고 볼 때, 그 의식의 빛으로 평상시 밖의 사물을 보거나 의식하다가, 그 빛을 되돌려서 내면의 스스로를 비출 때는 보는 빛과 보이는 빛이 하나가 돼서 빛만 남는 현상을 말합니다. 의식이 의식에 주의를 보낼 때는 보는 대상과 보여지는 대상이 같은 빛으로서 하나가 되어버리는 거죠.

탐 스톤: 네. 그것과 유사합니다. 말로 표현한다는 것은 다시 한 번 이야기하자면 쉽지 않은 건데 우리가 최선을 다해서 표현해 볼 뿐입니다. 저에게 중요한 것은 사람들이 그것을 직접 경험하게 하기 위해서 설명하는 것이 중요합니다. 그리고 나서 더 중요한 것은 사람들이 그것을 계속 즐길 수 없도록 만드는 그 습관을 깨는 것입니다.

미내사: 그런데 당신은 지금 항상 그 상태라고 하면서도 감정이 일어나지 않는 건 아니라고 했습니다. 그럼 그 감정이 일어날 때는 순수의식을 즐기지 못할 때 아닙니까?

탐 스톤: 그것은 표현 문제인데, 순수의식은 광대하고 크기 때문에 내가 감정적인 경험을 한다고 할지라도 감정이 순수의식을 덮지는 못한다는 것이죠. 그러니까 동시에 존재한다는 뜻입니다. 그래서 우리가 코어기법을 통해 감정의 핵심으로 들어가는 과정을 여러 차례 하고 나면 그 감정의 힘의 강도가 약해지기 때문에 그것이 남아있긴 하지만 그 강도가 나의 순수의식 경험을 뒤덮지는 못한다는 것입니다.

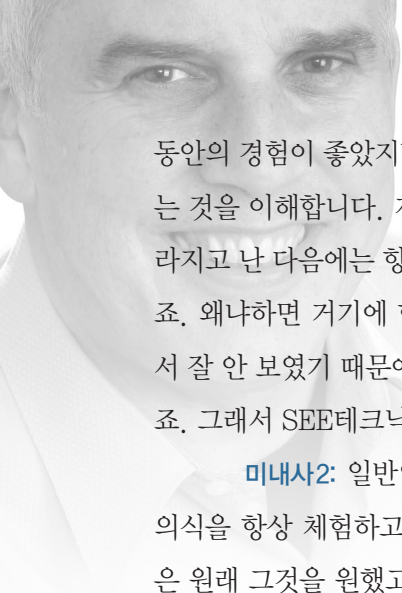
미내사: 그렇다면 이런 것은 어떻게습니까? 예를 들어 기업가들이 사업을 하는 중에 커다란 어려움을 겪으면서 두려움에 떨다가 어떻게든 해결을 해서 그 어려움을 뚫고 지나가면 그 다음부터 다가오는

비슷한 유의 두려움 같은 것은 크게 두려워하지 않게 됩니다. 그렇게 해서 한번 겪은 자신의 두려움이라는 감정으로부터 어느 정도 초연해지는 데, 그것과 당신의 감정이 순수의식을 덮지 못한다는 것과는 무슨 차이가 있나요?

탐 스톤: 우리가 겪는 환경적인 경험들은 항상 왔다가 사라지는데 그것에 반응하는 우리의 반응은 우리한테 달려있고 우리가 그것을 바꿀 수 있는 것입니다.

미내사2: 정확히는 이렇게 물어보아야 될 것 같아요. 어떤 위험을 극복한 다음에는 그런 종류의 위험이 와도 담담하게 받을 수 있는데 순수의식 상태일 때 느끼는 두려움과, 어려움을 한 번 겪은 사람이 담담히 느끼는 두려움의 가벼움 사이에 무슨 차이가 있느냐는 거죠.

탐 스톤: 순수의식이 있다는 것을 알아차리지 못하게 덮어버리는 것들은 크게 두 가지 범주가 있는데요. 과거에 충분히 다 경험되지 않은 감정, 즉 에크하르트 톨레가 말하는 고통체, 두 번째는 우리의 진정한 본성이 아닌 다른 것과의 동일시되는 것입니다. 그래서 누구나 나를 완전하게 느끼기 위해 다른 것들을 필요로 하죠. 나의 아내, 나의 차, 나의 직장과 같은 다른 것들을 원하는 거죠. 이것을 동일시라고 합니다. 즉, 해소되지 않은 과거의 감정과 우리가 하는 잘못된 동일시, 이 두 가지가 우리 자신과 순수의식 사이를 가로막는 장벽들입니다. 그래서 이것을 어떻게 해소할 것인가가 가장 중요한 문제죠. 과거에 충분히 경험되지 않은 고통 등의 감정적인 것을 충분히 경험해서 녹이게 하기 위한 가장 좋은 방법으로 내가 알고 있는 것 중에서는 제일 좋은 것이 CORE기법입니다. SEE라고 하는 것은 잘못된 동일시에 빠져있는 것으로부터 우리를 끌어내주는 방법입니다. 누구나 매사에 자발적으로 순수의식 경험을 하게 되어 있죠. 그래서 당신의 3개월



동안의 경험이 좋았지만 그것이 지나가고 나서의 경험은 별로 안 좋다는 것을 이해합니다. 제가 이야기하려고 하는 것은 그런 두 가지가 사라지고 난 다음에는 항상 그 순수의식의 경험이 존재하게 된다는 것이죠. 왜냐하면 거기에 항상 존재해왔기 때문입니다. 그러나 곁에 있어서 잘 안 보였기 때문에 그것을 거울에 끼여 있는 먼지라고 볼 수 있겠죠. 그래서 SEE테크닉은 유리 닦는 거라고 할 수 있습니다.

미내사2: 일반인들을 대상으로 다시 말해 보지요. 지금 순수의식을 항상 체험하고 즐긴다고 했는데 순수의식을 추구하던 사람들은 원래 그것을 원했고 그것을 얻으니까 즐길 수 있지만, 보통 사람들은 순수의식을 추구하기보다는 성공을 추구하기 때문에 순수의식에서 잠시 맛을 봐도 그것을 즐긴다는 것은 큰 의미가 없고 즐길 수 없다는 것이죠.

탐 스톤: 그것은 아주 어린시절에 형성된 동일시 때문입니다. 그러니까 우리가 진정으로 추구하는 걸 추구하지 않고 다른 걸 보게 되는 것입니다.

미내사2: 제가 묻고 싶은 핵심은, 순수의식이라는 것을 모르고도 사회생활 잘하고 사는데 큰 갈등이 없다는 것입니다. 당장 문제가 생겼을 때는 힘들겠지만 문제가 해결되면 또 똑같이 잘 지낸단 말이죠. 그리고 성공을 위해 나아가요. 그렇게 사는 사람들 중에는 순수의식을 몰라도 인생의 희로애락을 감내하고 즐거워하면서 인생을 잘 살았다 얘기하는 사람이 많다는 것입니다. 그런데 그런 사람들은 각종 근육을 써서 인생의 파도를 잘 헤치고 나왔단 말예요. 고통으로 상처투성이지만 그래도 잘 살았다고 얘기할 수 있다는 것이지요. 그런데 순수의식을 배워서 인생의 거친 파도를 바람처럼 가볍게 여기며 살아가는 것에는 희로애락을 진하게 경험하지 못한다는 면도 있지 않습

니까? 순수의식 기법이 세상에 널리 펼쳐지지 못하는 가장 큰 이유가 이 때문이 아니겠느냐 하는 것입니다. 즉, 제가 얘기하는 핵심은 순수의식 자체가 고통에서 도망치려는 사람들에게는 탈출구며 안식처지만, 희로애락과 싸워서 내가 쟁취하겠다는 사람들한테는 해결책이 안 될 수도 있는 것 아니냐는 것입니다.

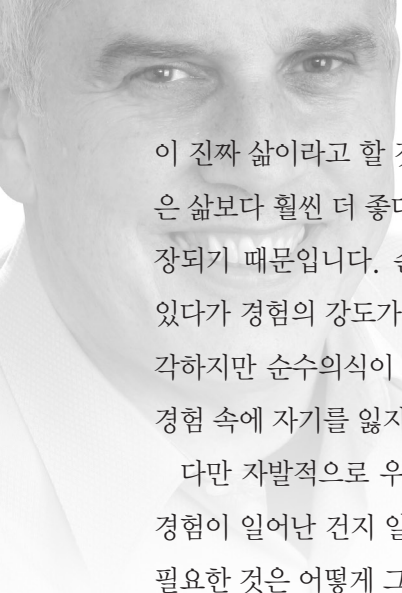
탐 스톤: 나는 아무것도 찾는 것이 아니에요. 항상 흘러넘치는 우물을 알고 있을 뿐이에요. 순수의식을 알았다고 해서 아무것도 안 하고 산속 수도자처럼 앉아있다고 하는 것은 잘못 알고 있는 것입니다. 우리가 하려는 것이 항상 순수의식을 추구하는 구도자만을 위한 것이라고 알고 있는 것은 과거의 글들에서 잘못 알고 있는 실수라는 거죠. 그러니까 잘못 알고 있는 것이지 실제로 그런 것이 아니라는 것입니다.

미내사2: 그렇다면 순수의식은 성공과 행복을 위한 도구입니까, 아니면 그것 자체가 종착역인가요?

탐 스톤: 이것은 높은 수준의 성공을 위한 도구라고 할 수 있습니다. 성공을 추구하는 사람들이 성공을 했더라도 성취한 순간의 그 기쁨이 오래가지 않습니다. 이런 삶은 계속 뭔가를 추구하고 애쓰고 노력하고, 또 애써서 추구하게 됩니다.

미내사2: 네. 그들은 그것이 바로 삶이라고 말하지요.

탐 스톤: 순수의식으로부터의 영감을 받지 않는 사람의 경우에는 그런 식으로 밖에 살 수 없다는 것입니다. 애쓰고 애쓰며 또 애쓰면서 말입니다. 그러나 경험에 몰두되지 않고 거기서부터 빠져나올 수 있는 사람은 영감을 받을 수 있고 거기서부터 스스로 자유로울 수 있다는 것입니다. 그들은 끊임없이 애쓰기 보다는 성취하고, 성취하며, 또 성취하여 더 큰 성취의 파도를 경험하고 또 성취하고 성취하는 것



이 진짜 삶이라고 할 것입니다. 순수의식을 갖고 사는 삶은 그렇지 않은 삶보다 훨씬 더 좋다고 말할 수 있습니다. 경험의 폭이 엄청나게 확장되기 때문입니다. 순수의식이 없는 경우에는 조그만 경험을 하고 있다가 경험의 강도가 조금 더 커지면 더 이상 경험할 수 없겠다고 생각하지만 순수의식이 있는 경우에는 경험이 아무리 팽창을 하더라도 경험 속에 자기를 잃지 않고 충분히 모든 경험을 다 할 수 있습니다.

다만 자발적으로 우연히 순수의식을 경험하는 경우에는 어떻게 그 경험이 일어난 건지 알 수 없어 약할 경우가 있어요. 그래서 우리에게 필요한 것은 어떻게 그것을 체계적으로 발전시킬 수 있는가 하는 것입니다. 즉 삶에서 어떤 기대감을 가지고 어떻게 하면 좋을까를 자꾸 생각하는 자체가 하나의 장벽이라는 거죠. 우리가 충분히 경험되지 않은 과거의 어떤 감정적 트라우마(trauma)를 가지고 있으면 모든 것을 충분히 경험할 수 있는 능력이 없기 때문에 그것을 꼭 쥐고 있게 되고, 그러면 감정들로 꼭 차 있는 가방을 짐지고 사는 것과 같다는 것입니다. 이 두 가지의 기본적인 범주 즉, '과거의 고통'과 '동일시'를 녹이게 되면 점점 더 순수의식을 많이 느끼게 되고 결국에는 항상 순수의식이 존재하게 됩니다. 제가 하는 모든 일은 그것이 전부 다입니다. 어떻게 빨리 장애들을 해소시켜 순수의식을 항상 경험하게 할 것인가에 맞춰져 있습니다.

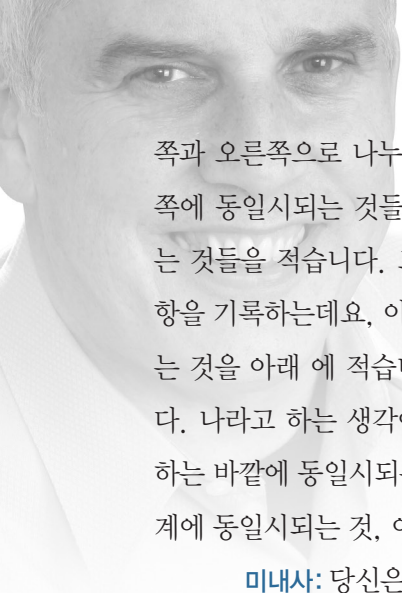
미내사2: 당신에겐 오랜 명상의 경험이 있습니다. 그래서 그것이 가능할지 모르나, 당신에게서 배우는 경험은 약한 사람들의 경우는 GAP이나 SEE를 통해 잠시 순수의식을 경험한다 해도 단지 몇 초에 불과하다는 것입니다. 그리고는 다시 경험세계로 돌아오지요. 이것이 문제라는 것입니다.

탐 스톤: 그렇기 때문에 고통과 동일시, 두 가지를 해소해야만

합니다. 왜냐하면 그 두 가지가 우리는 순수의식이 아니고 다른 무엇이라고 자꾸 생각하게 만들기 때문입니다. 제가 작년에 SEE테크닉을 발견했는데, 그때 발견한 감정이 두 가지 있습니다. 하나는 내가 과거에 충분히 경험하지 못해 거기에 묶여있는 감정이 신체적으로 느껴지는 것이고 또 하나는 내가 어떤 기대를 가졌을 때 생기는 감정입니다. 후자는 내가 만든 스토리인데 그대로 되지 않을 때 거기서 오는 분노가 있고 그것은 미래적인 것이죠. 그리고 전자는 과거적인 것이고요. 과거의 경험에서 오는 고통은 CORE기법으로 해결할 수 있습니다. 그런데 효과가 없는 경우도 있었어요. 그것은 과거의 고통체가 별로 없고 미래에 대한 기대에서 오는 감정들이기 때문인데, 이런 것들을 해결할 때 매우 효과적인 것이 SEE입니다. 이것은 새로운 돌파구를 열었다고 할 수 있는 겁니다.

미내사: 그럼, 한 가지만 더 묻고 계속해서 말씀 듣겠습니다. 동일시되지 않는 것이 중요하다고 말씀하셨는데 동일시라는 것은 항상 '나(me)'와 '나 아닌 것(not me)'이 필요하죠. 왜냐하면 무언가와 동일시된다는 것은 '그것이 나이다'라는 것인데, 그것이 나라면 다른 것은 '내가 아니다'라는 것이 당연히 내포되어 있기 때문입니다. 이와 같이 나와 나 아닌 것, 혹은 나와 너의 관계가 생겼을 때 항상 동일시가 일어나는데, 그에 대해 좀더 상세히 이야기해주시겠어요?

탐 스톤: 추상적으로는 안쪽과 바깥쪽이 있다는 것입니다. 나라는 것은 안쪽에 있고 적은 바깥쪽에 있으니깐 그것은 추상적인 개념에 동일시되어 있는 거죠. 우리는 어떤 경험들에 대해 여전히 추상적으로 내가 아닌 다른 것이라고 생각할 수 있습니다. 뭔가 다른 것에 추상적으로 동일시되어 있는 상태죠. Core Dynamic에서는 그것을 윈



쪽과 오른쪽으로 나누는데 왼쪽 편에는 추상적인 동일시, 즉 자기 안쪽에 동일시되는 것들 그리고 오른쪽에는 외부적인 사물과 동일시되는 것들을 적습니다. 그리고 밑에는 뭔가를 느끼지 않으려고 하는 저항을 기록하는데요, 아이처럼 모든 것을 느끼지 않고 반대로 저항하려는 것을 아래 에 적습니다. 그 모든 것이 다 동일시라고 할 수 있습니다. 나라고 하는 생각에 동일시되는 것과 내가 뭔가 더 필요하다라고 하는 바깥에 동일시되는 것, 또한 내가 느낄 수 없다라고 하는 나의 한계에 동일시되는 것, 이 모든 것들이 동일시라고 할 수 있습니다.

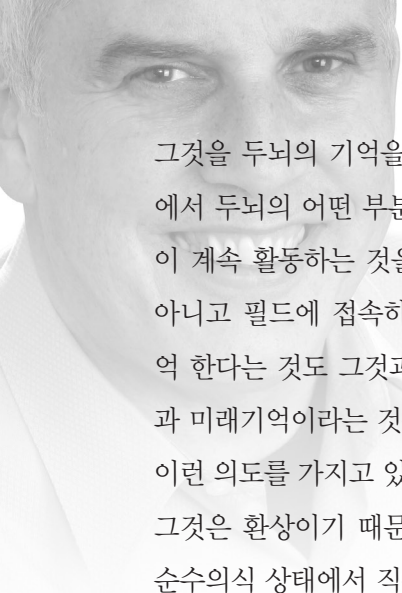
미내사: 당신은 동일시가 일어나지 않는다고 했습니다. 그런데 앞에서 말했듯이 동일시는 나와 나 아닌 것이 필요하지요. 지금 당신은 CORE 기법을 세계에 펼치려는 ‘의도’를 가지고 세계를 다니며 강연하고 있습니다. 그런데 그러한 의도를 갖는다는 것은 당신에게 ‘그렇게 하려는 나’와 ‘아직 그렇지 못한 다른 사람이 있다’는 분리감이 있다는 뜻 아닙니까? 그렇기 때문에 세계를 다니며 닳을 떠려는 이런 ‘움직임’이 일어날 수 있는 것 아니냐는 것입니다.

탐 스톤: 옛날에는 ‘의도’를 내가 만들어 내는 것이라고 생각했는데 지금은 다르게 생각합니다. 우리가 그것을 만들어내는 것이 아니라 미묘한 감각으로 그것을 ‘지각한다(perception)’고 할 수 있습니다. 첨단 물리학자들은 모든 것이 지금 현재 존재한다고 이야기하죠. 그러나 인간들은 물리적인 시간 안에 있기 때문에 그 시간의 흐름에 따라서 우리가 뭔가 움직여야 그런 것들을 해 나간다고 생각하게 됩니다. 물리학자들은 수학적으로 볼 때 과거와 미래는 동일하다라고 이야기합니다. 그렇다면 우리는 왜 항상 과거만 기억할 수 있겠는가 하고 의문을 가질 수 있겠죠. 왜 미래는 기억하지 못하는지... 나는 물리학자들이 수학을 아주 잘 한다고 생각해요. 그러나 그들은 인간의

조건을 잘 이해하지 못한다고 생각합니다.

우리는 항상 미래를 기억하고 있지만 인간적인 조건으로 그것을 무시하고 기억하지 못한다고 말할 뿐입니다. 우리가 그 어떤 직관이나 의도들을 느낄 때, 또 뭔가를 이루려고 하는 마음, 미래에 대한 비전 등은 사실 미래를 기억하는 것입니다. 우리가 그 으로 갈 수 있는 가능성을 가진 미래를 현재에 기억하는 것이죠. 그러나 보통 사람들은 그것을 부정하고 그런 직관을 따르지 않습니다. 직관이라고 하는 것은 미래에 있게 될 것 또는 지금 이미 존재하는 것을 순수하게 지각(perceive)하는 것인데도 사람들은 미래의 경험에 대해 불안해하고 두려워하기 때문에 그것을 안 하려고 부정한다는 거죠. 그것을 순수하게 경험하면 직관이라고 할 수 있는데 말이죠. 아마도 당신은 '미래에 어떤 것을 하고 싶다'라는 욕망을 가지고 있다가 잊어버렸는데 어느 날 그것이 그대로 이뤄지는 것을 경험한 적이 있을 겁니다. 그것은 사실 미래를 직관했던 것이고, 그대로 일어난 것뿐입니다. 이때의 직관을 저는 미래를 기억한다라고 말하는 것입니다. 그래서 순수의식이 항상 있게 되면 이런 일이 일어나게 됩니다. 저에게 의도라는 것은 다만 미래를 순수하게 기억하는 것입니다. '내가 이걸 해야겠다.' 이것이 환상이죠.

미래기억은 미묘한 감각을 사용하는 것입니다. 우리가 아까 갭(GAP)을 잠깐 해봤을 때 마음에 떠오른 생각들을 귀로 들은 건 아니죠. 그냥 의식적으로 안 것입니다. 이 오감이라고 하는 다섯 감각 역시 감각기관과는 관계없이 독립적으로 의식세계에 존재합니다. 이것을 미묘한 감각이라 합니다. 이것은 의식 안에 존재하는 것들을 지각하는 것입니다. 지금 당신이 집 거실을 떠올린다면 마음의 눈으로 볼 수 있죠. 이것이 시각을 미묘한 감각으로 사용하는 것입니다. 우리는



그것을 두뇌의 기억을 본다고 생각하는데 그렇지 않습니다. 쥐 실험에서 두뇌의 어떤 부분을 다 제거했는데도 그 부분이 있을 때와 똑같이 계속 활동하는 것을 보고 결과적으로 두뇌는 기억의 저장 장치가 아니고 필드에 접속하는 장치다라는 것을 확인했습니다. 미래를 기억 한다는 것도 그것과 아주 일치할 수 있습니다. ‘내가 한다’는 감각과 미래기억이라는 것은 실제로 아주 큰 차이가 있는 것입니다. ‘내가 이런 의도를 가지고 있다,’ ‘내가 이런 의도를 만든다’고 생각하게 되면 그것은 환상이기 때문에 오히려 순수의식을 방해하게 되는데, 반면 순수의식 상태에서 직관을 통해 미래를 기억하는 것으로 의미를 두게 되면 거기에는 ‘내가 그걸 한다’는 생각이 전혀 없죠. 왜냐면 미래를 수동적으로 지각한 것일 뿐 그걸 해야 할 예고가 전혀 없기 때문에… 그래서 두 관점은 엄청난 차이가 있는 것입니다. 영적인 세계에서의 문제점 중 하나는 깨달음에 대한 수많은 관념이 있다는 점입니다. 깨달음을 이룰 수 있다고 생각하는 것 자체에 문제가 있는데, 우린 그것을 맛 볼 수 있을 뿐입니다. 그리고 그것을 지속하게 될 때 그것을 알 수 있는 것입니다. 내가 깨어나고 체험한 이후에는 ‘내가 선택한다’는 생각을 하지 않았는데, 선택한다 하더라도 꼭 앞서서 ‘해야 될 거라고 느꼈던’ 그것을 선택하게 되더라는 거죠. 깨달음을 체험하고 난 뒤에는 선택의 이슈가 사라지기 때문에 더 이상 문제가 되지 않습니다. 왜냐면 그것은 더 이상 갈등이 아니기 때문에 이슈가 되지 않죠.

미내사: 미래기억이라는 개념은 흥미있는 이야기네요. 미내사는 2000년에 애트워터(P.M.H. Atwater) 박사를 초청해 임사체험 워크숍을 행하였는데, 그녀가 미래기억이란 책을 저술하여 저희 책에 소개한 적이 있습니다(지금여기 5-5호 미래기억 참조).

탐 스톤: 예, 그렇습니다. 저도 그 책을 읽었습니다.

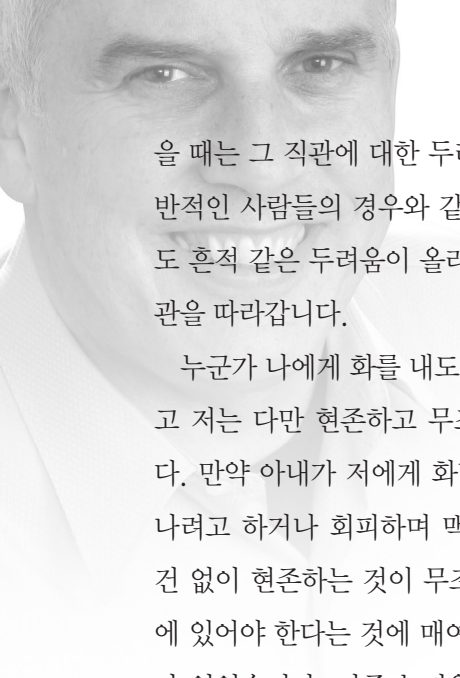
미내사: 그렇군요. 흥미로운 일이네요. 이제 당신 삶의 전환점에 대해 말씀해주세요. 당신의 인생에서 중요한 것은 19세 때 경험과 1997년도의 경험이라고 했는데, 이것이 자신을 변화시킨 가장 커다란 경험입니까? 아님 다른 것이 있습니까?

탐 스톤: 97년도의 경험이 가장 중요합니다. 그리고 뭔가 다른 게 또 하나 있습니다. 그것은 제가 깨어난 뒤 일인데, 그 경험 때문에 제가 Core Dynamic을 하게 되었습니다. 깨어난 뒤 저는 다른 사람을 판단할 수 없다는 것을 알게 되었습니다. 우리가 누군가를 판단할 때는 내가 가지고 싶지 않은 것을 그 사람에게 투영하는 것이기 때문에 깨어난 후에는 그런 것이 없어서 다른 사람을 판단할 수 없다는 것을 알게 됐습니다.

남을 판단할 때는 분리를 계속 만드는 것이기 때문에 그렇게 한다면 그 무한성을 놓치는 것이라는 느낌이 들었고 그 때문에 남을 판단하는 것 자체를 할 수가 없었습니다.

미내사: 내가 남을 판단하는 것이 분리감을 만들어낸다 라는 것에 대해 상세히 설명해 주시겠습니까?

탐 스톤: 뭔가를 보고 그것이 존재하는 방식을 싫어한다면 그 싫어하는 것은 내 안에 있는 것입니다. 제가 그 사람이 잘못되고 나쁘다고 이야기하는 것은 문제가 저기 외부에 있다고 착각하며 말하는 거죠. 환상입니다. 자기 문제를 자기 것으로 해결하지 못할 때 그것을 다른 사람에게 투사하는 거죠. 전에는 어떤 직관을 느꼈을 때 이것을 따르게 되면 감당할 수 없을 결과를 마주하게 될 거라는 두려움이 있었습니다. 그러나 순수의식 상태에 있었을 때는 감당할 수 있을까 없을까는 문제되지 않았어요. 만약 그 사람들이 화를 내거나 하면 그것은 그 사람들 문제지 내 문제는 아니기 때문에... 과거에 직관을 가졌



을 때는 그 직관에 대한 두려움이 존재했고 따르지 않았죠. 그것은 일반적인 사람들의 경우와 같은 겁니다. 지금은 어떤 직관이 있고 아직도 흔적 같은 두려움이 올라 올 수 있지만 그 두려움에도 불구하고 직관을 따라갑니다.

누군가 나에게 화를 내도 그것을 내 개인적인 것으로 받아들이지 않고 저는 다만 현존하고 무조건적인 사랑, 순수의식으로 있을 뿐입니다. 만약 아내가 저에게 화냈을 때 그냥 현존해 있는 것, 거기서 벗어나려고 하거나 회피하며 맥주 마시러 가려 하거나가 아니라 아무 조건 없이 현존하는 것이 무조건적인 사랑인 것입니다. 저는 어떤 상태에 있어야 한다는 것에 매여 있지 않은 아무 조건 없는 상태에 저절로 있었었습니다. 아주 놀라웠습니다. 순수의식 상태에서 그렇게 할 수 있었었습니다.

미내사: 최근에도 감정이 가끔 올라온다고 했는데, 이렇게 무조건적인 사랑의 상태에 들어가 있으면 될텐데 감정은 왜 올라오는 것인가요? 또 어떤 때 올라옵니까?

탐 스톤: 그런 감정이 있다고 하더라도 그것이 무조건적인 사랑이란 상태를 덮지 못하고 다만 목격하고 있는 것입니다. 순수의식이 몸과 감정과 개인이라고 하는 상태에서 경험하고 있는 것이지 그렇다고 해서 그런 것들이 자기라고 할 수는 없습니다.

미내사: 분노도 일어난다는 것인가요?

탐 스톤: 때때로 몸이 화가 나 있다는 것을 느낍니다.

미내사: 화가 난다는 것은 항상 어떤 기준이 있어서 그 기준 밑으로 떨어지거나 기준에 못 미칠 때 나는 것인데 그런 기준을 가지고 있다는 것입니까? 다른 말로 어떤 상태일 때 화가 난다는 것입니까?

탐 스톤: 깨어났다고 하더라도 순수의식을 충분히 즐길 수 있

는 상태를 방해하는 습관들이 전부 다 사라졌다고 하는 것은 아닙니다. 깨어남의 사건이 그런 습관들이 사라짐으로써 생겨나긴 하지만 현재를 더욱 더 즐길 수 있는 것은 가능합니다. 깨달음의 순수의식 상태는 항상 존재하지만 그것을 좀 더 많이 즐기게 되고, 점점 더 즐기는 시간이 팽창해 왔습니다. 즐기는 범위도 끊임없이 더 깊어지고 넓어졌습니다.

미내사: 최근에는 올라오는 분노라든지 감정이 크게 없나요?

탐 스톤: 전처가 자꾸 저에게 돈 이야기를 할 때 약간의 분노가 목격됩니다(웃음). 약간 불편한 상황이죠. 거의 다 해소된 거라고 할 수 있습니다. 순수의식에서 살아가는 것은 인간으로 존재하는 걸 멈춘다는 것이 아니라 여전히 인간으로 존재하기 때문에 감정이 있지만 그 감정이 당신을 결정하지는 않는다는 것입니다. 분노를 경험하지만 제가 분노가 되지는 않습니다. 몸과 마음과 개성이 분노를 경험하고 있는 것을 목격하는 전체성입니다.

미내사: 어쨌든 일부로도 그런 분노가 존재하고 있는 거네요. 나라는 감각도 있나요?

탐 스톤: 사람들이 나를 탐이라고 생각하고 나도 나를 탐이라고 생각할 수 있지만 그래도 내가 나는 아닙니다. 순수의식과 개성이 둘 다 동시에 있다는 것이 참 이상한 거죠! 제가 탐이라고 생각하는 것은 가능하지만 그렇게 제가 말을 할 때조차도 그것을 이상하게 느낀다는 거죠. 그것은 나라고 할 수 없습니다. 사람들은 나를 탐이라고 생각하지만 내가 누구냐면 나는 바로 그 순수함과 고요함이라는 겁니다.

미내사: 물론 저희도 ‘내가 어디 있지?’ 하고 나를 찾아 내면으로 들어가 보면 나라는 것은 없습니다. 그런데 심층으로부터 나와서 사람들과 이야기하거나, 내가 하고 있는 일을 누가 방해하는 힘을 느



낄 때 나와 나 아닌 것이 느껴지는 것뿐이죠.

탐 스톤: 저는 그렇게 저항하는 경험은 없었어요.

미내사: 그럼 지금 하시는 일을 누군가가 못하도록 막는다면 어떻게 하실 건가요?

탐 스톤: 비유적으로 말할 때, 네비게이션을 보고 길을 가다 앞에 다리가 쏠려 내려가서 없어져버렸어요. 그런데 네비게이션은 모르고 있었잖아요. 제가 거기 도달했을 때 다리가 없다면 전 돌아서 갈 것이라는 거죠. 그것이 제가 미래의 것을 기억하는 것, ‘의도(intention)’라고 하는 것입니다. 저의 의도는 미래를 기억하는 것이고, 그걸 따라서 간다는 겁니다. 만약 제게 어떤 저항이 왔을 때 그것에 반대한다면 그건 제가 ‘그 저항이 있어서는 안된다’는 기대를 하고 거기에 반응을 하는 거죠. 제가 세상에 순수의식 기법을 펼치려 할 때 이걸 반대하는 사람이 있겠지만 그것은 내 문제가 아니라 그 사람의 문제인 거죠. 그래서 저는 거기에 관심이 없는 것입니다.

미내사: 누군가 반대를 하거나 막고 장애가 될 때 그냥 장애가 되어도 피해서 가시겠다는 것이군요?

탐 스톤: 그걸 어떻게 알겠어요. 일어날 일은 일어나는 거죠.

미내사: 자, 예를 들어 윈드서핑을 하고 있습니다. 그때 파도가 옵니다. 파도가 오면 ‘오지 마라!’라고 하지 않고 ‘파도는 오는 거야!’라고 하며 피해가시겠다는 건가요? 아니면 그 어려움을 넘어가겠다는 건가요?

탐 스톤: SEE테크닉을 하게 되면 기대감을 갖지 않고, 있는 그대로 모든 것을 받아들이게 됩니다. 기대를 만든다는 것은 또 하나의 환상을 가지는 거죠. 점점 기대를 가지지 않게 될 것입니다. 삶에서 중요한 것은 매순간 현존함으로써 그 순간순간에 자발적으로 반응하

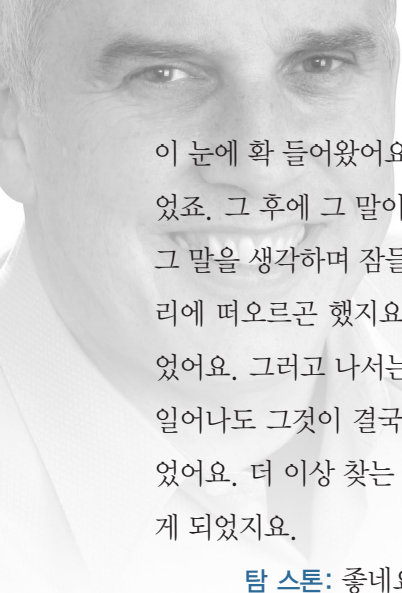


는 것이지 미리 결정하는 것은 아닙니다. 모든 순간에 깨어있어야 합니다. 제가 60이나 됐기 때문에 보기보다 나이가 많아서 윈드서핑 할 나이는 아닌 것 같습니다. 잘은 모르지만 윈드서핑을 한다면 매순간 벌어지는 모든 상황에 자발적으로 깨어있음으로 반응했을 겁니다. 그래서 많은 사람들이 이 테크닉을 공부하게 되면 부모들이 넌 커서 뭐가 될래? 라고 아이에게 질문하면 아이는 ‘완전히 매순간에 반응하겠습니다’라고 할 거라는 거죠.

미내사: 저희는 많은 사람들을 만나면서 그 사람들의 경험의 핵심을 찾아서 더 깊은 내용을 회원들에게 알려주고 싶어 오늘처럼 어찌보면 무 할 정도로 묻는 것이니 양해 바랍니다.

탐 스톤: 네. 이해합니다. 이번에는 제가 질문을 하죠. 당신이 아까 경험담을 이야기할 때, 만약 3개월 동안의 그런 경험이 계속 지속될 수 있다고 한다면 그것을 갖기를 원했겠습니까?

미내사: 사실 3개월 후에 저는 이것이 끝이 아니구나! 라는 생각이 들어서 다시 뭔가 해결책을 찾기 시작했습니다. 그러는 중에 니사르가다타 마하라지의 《아이 엠 댕》이라는 책을 읽게 되었는데 거기서 어느 날 ‘눈은 모든 것을 보지만 눈 자신은 보지 못한다’라는 문장



이 눈에 확 들어왔어요. 아! 이것은 뭔가 있는 것 같다 라는 생각이 들었죠. 그 후에 그 말이 제 가슴에 들어와서 떠나질 않았어요. 매일 밤 그 말을 생각하며 잠들고, 아침에 눈을 뜨자마자 그것이 제일 먼저 머리에 떠오르곤 했지요. 그런데 어느 날 그 말이 온 몸으로 이해가 되었어요. 그리고 나서는 더 이상 흔들리지 않게 되었지요. 어떤 감정이 일어나도 그것이 결국 나에게 ‘일어나는 것’이구나 라는 것을 알게 되었어요. 더 이상 찾는 것이 없어졌어요. 찾으려는 에너지가 나오지 않게 되었지요.

탐 스톤: 좋네요. 충분히 만족하고 완성된 느낌을 받나요? 그 경험이 좀더 있었으면 좋겠다는 것이 있나요?

미내사: 만족이나 불만족보다는 그런 것을 찾는 움직임, ‘무언가를 찾는 힘’이 사라졌어요. 만약 만족과 불만족이 일어난다면, 만족이면 만족대로 불만족이면 불만족대로 그것들이 일어나는구나를 보며, 그 어떤 것에 끌려가지지 않습니다.

탐 스톤: 이것을 긍정적이라고 봅니까?

미내사: 긍정으로 본다 안본다 라는 무슨 생각이 떠오르면, 그런 생각과 느낌이 일어난다는 그것 자체가 나한테서 일어나는 거구나 라는 것을 분명히 보고 있어요. 더 이상 생각에 메이지 않습니다.

탐 스톤: 좋네요. 지금 나란 느낌을 가지고 있나요?

미내사: 네. 나라는 느낌이 지금 얘기할 때 있어요. 그러나 그것이 나를 휘두르지는 않아요. 당신은 어떤가요?

탐 스톤: 비슷한 것 같네요.

미내사: 하나 더 비유를 이야기하고 싶은 것은 옛날엔 명상을 하거나 수련할 때 물속에 흙탕물이 있으면 자꾸 이 흙탕물을 가라앉혀 맑게 하려고 했어요. 그리고 맑아지면 아~ 이게 참 잘되고 있구나라

고 생각했지요. 그런데 지금은 제가 느낄 수 있고 알고 지각되는 모든 것을 흡이라고 비유하면, 흡은 흡이고 물은 물이다 라는 것이 분명하기 때문에 일부러 가라앉히려고 노력할 필요가 없다는 겁니다.

탐 스톤: 매우 좋네요. 있는 그대로와 함께 있는 것, 저와 똑같은 거네요. 그 경험에서 더 좋았으면 좋겠다고 생각하는 부분이 있습니까?

미내사: 그런 게 없어졌어요. 왜냐하면 무언가를 찾고 구하는 데로 향하는 에너지가 없어졌어요.

탐 스톤: 멋지네요. 나마스떼!

미내사: 자, 이제 다시 제가 마지막 질문입니다(모두 웃음). 1997년 7월에 한 그 경험을 조금 더 상세히 듣고 싶군요. 어떻게든 말로 섬세하게 표현하도록 하여 독자들로 하여금 도움이 되도록 하고 싶어서 그래요.

탐 스톤: 그런데 그 설명을 아무리 자세히 하더라도 사람들이 그걸 똑같이 경험하도록 도와줄 수는 없습니다.

미내사: 그러나 마지막에 와있거나 임계점에 와있는 사람에게 는 도움이 될 수 있겠지요.

탐 스톤: 저에게 있어 가장 소중했던 것은 제가 그 당시 감정에 붙잡혀 있었기 때문에 그 감정에서 어떻게 빠져나오는가 하는 것이었고, 그것이 저를 다음 과정으로 갈 수 있게 해줬다는 점입니다. 어떻게 그 감정의 손아귀에서 빠져 나오느냐 하는 것이 저에게는 제일 중요했어요. 그래서 CORE기법이 아주 중요하다고 하는 것입니다. 왜냐면 그걸 통해서 마지막 해방을 얻었기 때문이죠. 또 하나 지금 저는 SEE테크닉이 중요하다고 보는데 실제 경험적 동일시로부터 빠져나오는 것을 체험하게 해주기 때문입니다. 제가 몇 년간 미래를 기억할

때 그 과정에서 느낀 것은 아직 완전히 밝히지 못한 몇 개의 테크닉이 있다는 것이었습니다. 아무리 강조해도 지나치지 않을 만큼 굉장히 중요한데요, SEE테크닉이라고 하는 것은 동일시를 제거해줍니다. 에크하르트 톨레가 《새로운 지구(New Earth)》란 책에서 두 가지를 얘기했는데 하나는 고통체(pain body)이고 나머지는 에고(ego)입니다. 저의 경우 고통체는 CORE기법으로 해결할 수 있었지만 에고의 문제는 해결할 수 없었습니다. 에고는 동일시들이 모여서 만들어진 것이기 때문에 SEE테크닉을 통해 동일시를 하나하나 차례로 해소해 나가게 되면 에고가 흔들려서 붕괴되어 순서대로 조금씩 조금씩 사라지게 된다는 거죠. 거의 다 와 있는 수행자들에게 있어 빠르게 도달하게 해 줄 수 있는 것이 바로 이 두 가지라고 생각합니다. 저는 개인적으로 명상을 많이 해서 그것이 좋다는 것을 알고 감사하는데, 명상이 천천히 방을 청소하는 것이라고 한다면 이 두 가지 테크닉은 굉장히 정확하게 문제점을 짚어서 강력하게 해결할 수 있는 기법이라고 생각합니다. 구도자들은 순수의식을 많이 체험했기 때문에 이미 알고 있지만 그것을 항상 경험하지는 못하는데, ‘항상 경험하지 못하게 하는’ 그것을 제거하는 강력한 툴이라는 거죠. 대답이 됐나요?

미내사: 네, 고맙습니다. 장시간 인터뷰에 응해주어 감사드립니다.

탐 스톤: 같이 이야기해서 기쁩니다. 감사합니다.(끝) 

• 참고 •

CORE(Center Of Remaining Energy) : 해결되지 않은 어떤 감정적 고통을 불러내 그것을 느끼며 그 느낌의 핵심을 관(觀)하고, 또 여전히 남아있는 느낌 가운데 가장 핵심이 되는 부분을 다시 찾아 들어가 관하는 것을 계속하는 것(상세한 것은 심포지엄 본강연 강연록 참조).

SEE(Side Entrance Expansion) : CORE로 해결되지 않는 감정적 동일시를 해결하는

기법으로 코어가 감정의 핵심으로 들어간다면 SEE는 자신을 둘러싼 거대한 감정에너지를 느끼고 그 감정의 주변으로 나가 순수의식의 고요속으로 들어가며, 그 거대한 고요 속에서 감정이 일어남을 주시한다. 그리고 그것이 미래에 일어나기를 기대했던 것에서 비롯된 반응임을 알아챈다. 그리고 그 기대는 스스로 만든 허구임을 알아챈다.

* 인터뷰 후에 탐 스톤 코치는 우리와의 대화를 통해 뭔가 더 분명해진 부분이 있었다고 고마워했습니다. 우리 역시 탐 스톤의 ‘미래기억’이라는 개념이, 무언가 해야 할 일을 열심히 하면서도 ‘내가 했다’라는 감각을 강화시키지 않는다는 측면에서 일상에서 사용하기에 유용하다 여겼습니다. 모두에게 의미 있는 시간이었습니다. 이 자리를 빌어 다시 한 번 감사를 드립니다.

• 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 배포를 할 수 없습니다.

인터뷰이 | **탐 스톤(Tom Stone)** | 저명한 국제적인 강연자, 세미나 연사이자, 발명가, 작가, 기업가이다. 생물리학과 의식의 깊은 이해를 통한 원리와 테크닉을 사용하여 문제를 해결하는 가장 효과적이고 효율적인 기법을 개발하는데 많은 생을 보냈다. 22세에 초월명상 교사가 되어 수백 명에게 명상법을 지도했다. 본래는 샌프란시스코 음악학교에서 클래식 기타와 작곡을 전공했다. 수년간 미국 전역에서 관현악단과 협주곡을 연주하고 솔로 리사이틀을 공연했다. 15년간 탐은 휴먼 소프트웨어 엔지니어링(HSE)이라는 새롭게 떠오르는 분야를 개척해왔으며, 그 분야에서 많은 독특한 발견을 이루었다. 그 가운데 그가 일상적 문제의 핵심 역학(CORE DYNAMICS OF COMMON PROBLEMS)이라 부르는, 인간 조건화에 대한 깊은 통찰이 포함되어있다. 이 독특한 작업은 사람들이 진정으로 원하는 삶을 사는 것을 방해하는 장애물들을 쉽게 제거하는 도구들을 제공한다. 그는 독일을 장기간에 걸쳐 여덟 차례 방문하는 동안 생체공명테라피의 전문가들과 광범위한 연구를 수행해왔다. 그는 Great Life Technologies, LLC의 설립자이자 대표이며, 세계적으로 알려진 코치 트레이너이다. 또한 경험이 풍부한 기업가이며, 여러 개의 성공적인 기업을 일으켜왔다. 최근에는 불안, 우울증, ADD/ADHD 등과 같은 현대사회의 많은 고질적 문제들을 효과적으로 해결하는 방법을 찾는 데로 초점을 돌리고 있다. 탐은 아내 린다와 함께 캘리포니아 칼스배드에 살고 있으며, 그곳에서 그는 Great Life Coaching Institute와 Great Life Technologies, LLC를 운영하고 있다.